

2018年度協定留学プログラム  
派遣学生留学状況報告書

非公開希望	項目	内容
	所 属	文学部 史学科 4年（留学年次） 4年（帰国年次）
原則 公開	留学先	※大学名、学部、学科名を記入してください。 Universitat Mannheim, Humanities
原則 公開	留学期間	※実際の留学期間（留学先での授業期間）を記入してください。 2018年 9月 3日 ～ 2019年 5月 31日 (※試験期間を除いて書きました) 出国日 2018年 8月 17日 最終帰国日 2019年 6月 26日

留学の状況について、各項目について書いてください（合計1,500字以上）。これから海外留する学生にとって貴重な情報となりますので、なるべく詳細な記述をお願いします。

### 1. 留学全般について

#### (1) 留学当初の所感（第1・2回目報告書記載）について、自己評価や、留学前からの意識の変化等

この留学を通して、私は多様な価値観など他者をよく知ると同時に、自分をよく知ることができたと思う。留学当初は学業の目標が主だった。勿論この留学で学業は中心であり、反省もあるが成果は得られたと思う。だがそれと同じくらい価値があり、留学の成果であると思うのはこの点である。視野を広げたい、や国際的な理解を深めたい、と留学の書類に書いていても、留学前はそれが具体的にどういうことなのか分かっていなかった。だが、それが今は少しこの留学で分かったと感じる。今では新聞の国際ニュースを～という国のある出来事ではなく、自分の友達の出来事として感じ、関心や理解の度合いも深まった。日本に対する見方も変わった。また、様々な性格、価値観、文化の人と過ごす中で、自分の未熟さや能力の小ささ、可能性を感じ、より多様な人生観を知ることができた。そして、留學生活という想定外の出来事が国内より多く、自分の思うようにいかないことも多い環境で日々友人の助けを借りながら試行錯誤を続ける中で、少しは柔軟性や対応力、精神的な強さも身につけられたのではないかと思う。

4年生という時期に行くべきかについては、度々考え、度々国際センターの方にも相談に応じていただいた。留学を終えた今、この時期に留学に行けて本当に良かったと心から思う。どの時期に行ってもそれぞれの価値があると思うが、学業面・精神面どちらにおいても、私にとってはこの時期に留学に行けたことは大きな意義を感じた。だんだんと年齢を重ねるにつれて志向や価値観が固まっていつているのを感じているが、まだ柔軟性が残されているこの自己形成の過渡期にこの留学という経験ができたことは一生の財産になると思う。この経

験をどう活かしていけるか、がまたさらに重要であると思うので、今後も一つ一つのことを大切に、どん欲に吸収する姿勢を忘れず、向上心を持って精進し続けていきたい。

## (2) 留学前にもっと準備をしておけばよかったと感じること

ドイツ語は、スムーズに力が伸びる軌道にのるまでが大変だったので、A2 レベルくらいまでしっかり語彙と文法を習得していけていたらもっと円滑に早く伸ばせたと思う。それ以外には現地の生活情報や大学についてもよく前任者の方に聞いて準備していったので、準備は十分だったと思う。

## 2. 留学先大学について

### (1) 留学先大学の授業や教授等についての印象や感想

授業の質はとても高いと感じた。特に私の取っていた political science は意欲の高い生徒が多く、また授業も Seminar は 15~20 人程度の少人数なので発言もしやすい。先生も恐るべき知識量を持っていて、指導も自分から質問すれば何でも教えてくださった。履修については制約も多いが、その中でも積極的にあきらめずに留学生生活をよりよくするにはどうすればよいかを臨機応変に考えれば、学業を充実されられると思う。こんな質問してよいのだろうかと思うことも、自分の知識や能力の小ささを認めて遠慮せず先生に聞くと、いつも丁寧に教えてくださったので、とてもありがたかった。

Lecture は多くの場合、教授が話し続けるので集中力を維持して英語を理解し続けることが大変だった。試験については Seminar はレポート、Lecture は最終テスト 1 本で成績が付くことが多いので、試験やレポートのプレッシャーは大きい。毎回の授業で多くの予習課題が出され、それをしていることが授業の前提になっているので、それを毎回しっかりすることが重要である。でもはじめはなかなかできないことも多いので、友人に助けを求めることも大切と感じた。

### (2) 留学先大学のキャンパスや施設についての印象や感想

施設はきれいで使いやすく、居心地が良い。ただ図書館は試験期間が近づくと満員になるので、朝から行くなど工夫が必要だと思う。

### (3) 留学先大学の留学生に対するサポート体制について

語学面：留学生を対象とした語学補習講座のようなものが授業として或いは授業外で開講されているかどうか、また開講されている場合は、その時間数や内容、費用等について書いてください。

ドイツ語に関しては、MyUnima という留学生向けのポータルサイトから登録する、留学生向けの授業がある。授業は定員が約 15 人であるため、申し込み開始すぐに申し込む必要がある。費用は 1 つの授業あたり 15 ユーロ。週に 1 時間で 3 ECTS (単位)。A2.1 までは週二回の授業もある。それ以外の言語のコースも大学にはある。(ただし使用言語はドイツ語)

私はドイツ語の授業では不足していると感じたので、冬休み中に 1 ヶ月間、大学付属の語学コースに通った。マンハイムにはいくつか語学学校もある。

**生活面：**生活面のサポートや留学生向けのイベントについて書いてください。

手続き関係については、日本にいるときのように情報や手助けを待っていてはだめで、少しでも疑問に思ったことはすぐにメールなどで聞くことが大切だと思った。教授や大学の職員の方々は親切な方が多いので、自分から聞けば丁寧に教えてくださる。

**資金面：**現地で得られる奨学金等の情報があれば書いてください。

#### (4) 留学先大学周辺の治安について書いてください。

比較的よいと思う。ただ、中央駅周辺（ホームレスの方が多い）と川沿いは少し治安が悪い。夜は道で見知らぬ人に声をかけられても相手にしない、日没後はできるだけ友人と行動する、など最低限のことに気を付けていれば（日本でしないことは基本的にしない、海外にいるという認識を持つ。慣れてきたころが注意）安全に暮らせると思う。私は夜に習い事やボランティアをしていることが多かったことや、試験期など勉強が忙しいときは夜遅くまで図書館にいた、などで一人で帰ることが多く、大学と寮（Ulmenweg）の移動だけならば最低限のことに気を付けていれば比較的安全であると思ったが、危ないナンパなどには何度かあったので最大限夜の一人行動は避けたほうが良い。特に女子は気を付けるべきである。日本人は引っ掛かりやすいと思われるので、見知らぬ人に声をかけられたときは基本的に相手にしないほうが良いと思う。

#### (5) その他留学先大学についての印象や感想があれば書いてください。

・施設：施設は全般的にきれい。学食も安く、味は日によって差があるが、私にとっては問題なく、助けられた。図書館が多数あるが、やはりドイツ語の本が大半を占めている。（分野にもよるが）学生相談などのサービスも充実していると感じた。

大学のオフィス、職員の対応も良く、メールへの返信も速い。

・学生：留学生が多いため、国際的な雰囲気である。留学生のためのイベントも充実している。だが、ドイツ人学生と多く友達になりたい場合は、意識的に機会を作る必要があると思う。（少し留学生と正規学生がそれぞれのグループに分かれてしまっていると感じたため。ドイツ人学生は非常に英語が流暢なことから、ドイツ語習得を留学の目的にする場合は自分で意識的に機会をさがす必要がある。ビジネスが専攻の留学生が多い。

#### (6) 留学先での履修科目等

※本学での単位認定に関係なく、①に派遣先で履修した科目名をすべて記入してください。単位が認定された場合は、その科目の②に本学での科目名を記入してください。行は適宜追加してください。

※成績証明書を添付してください。

①留学先での履修科目名（単位数）	②本学で単位認定された科目名（単位数）
Seminar: Arab and Muslim American Literature (8)	
Seminar: Intercultural Communication (6)	
Seminar: The Human Epoch: International	

Perspective on the Anthropocene (6)	
Lecture: Thinking in Context: Great Ideas about Culture and Society, 1780 to the Present(5)	
Lecture: Introduction to International Relations(6)	
Seminar (Advanced Level): Selected Topics in International Relations : Actors and tactics in conflict settings (6)	
Lecture: Selected Topics in International Relations: Peace and Violent Conflict (7)	
General German Language :Course A2.1(6)	
General German Language : Course A2.2(3)	
German Language Course: Oral Communication A2.2(3)	
German Language Course: Oral Communication B1.2(3)	
The European Union and the Euro Crisis (3)	
Germany at a Glance(3)	

### 3. 宿舎について

#### (1) 種類

大学の寮。いくつかあるが、その中の Ulmenweg というところ。学校からはやや遠いが、トラムとバスの便はよく、留学生の多くがすんでいるため、帰宅が夜遅くなったときにも誰かと一緒に帰ることができて安心だった。(フラット (鍵付きの個人の部屋があり、キッチン・シャワー・トイレは5人で共用。))

#### (2) 家賃

月額 (現地通貨) 約 300 ユーロ、(日本円) 約 35000 円

#### (3) 食事

自炊 学校のカフェテリアと学食 (Mensa) も使える。カフェテリア (EO café) は夜 8 時まで営業しているため、夕食も可。

#### (4) 大学までの交通手段、所要時間

徒歩/自転車/バス/地下鉄/その他 (トラム)、計 20 分

トラムとバスがある。シェアサイクリングも 30 分以内は無料。

セメスターチケットという定期券のようなもの (170 ユーロ) を買うと、1 学期間、トラム・バス、一定の範囲内の電車 (DB) が乗り放題。1 年留学の場合、1 学期分は無料。

#### (5) 感想、良かった点・悪かった点

良かった点: 一人部屋でプライベートがありながらも、話したいときには、共用スペースのキッチンなどで学生と交流することができたことがよかった。私はフラットメイトに恵まれ、キ

ッチンでは、わからないドイツ語を聞いたり、いろいろな文化の違いや日々の学校生活について話した。スーパー、バスとトラムの停留所が目の前で便利だった。

悪かった点：私は特にないが、フラットによっては騒音やフラットメイトとのトラブルで困っていた学生もいた。洗濯機が一回1,8ユーロかかることが少し難点だったが、特に問題ではなかった。不快に感じることは、きちんと伝えることが重要。もし伝えても解決が図られない場合には、大学の寮の場合、Studentwerk や International Office に相談するとよい。

#### 4. 費用について

##### (1) 学 費

(一学期当たり)

(現地通貨) 約 80,9 EURO (semester fee) + 15EURO × ※ (留学生向けの授業の数 (最大3つまで))、(日本円) 約 9500 + 1770 円 × ※ 円

##### (2) 渡航方法と金額

飛行機、(日本円) 約 40 万 円 (往復)

##### (3) 生活費

(現地通貨) 月額・年額 約 600~700EURO、(日本円) 約 7 万 円

※ 宿舍費を含めた金額を記入してください。

##### (4) 費用の持参方法

インターナショナルキャッシュカード / クレジットカード / 国際ブランドプリペイドカード / 現金 / その他 ( )

⇒ その方法についての感想、良かった点・悪かった点

クレジットカードは JCB は対応しているところがほとんどなかったなので、注意が必要。

現金は分けてしまっていた。

##### (5) 「学習院大学海外留学奨学金」を受給した場合、その主な支出内容と金額の内訳

金額：30 万円

支出内容：全額、渡航代金 (飛行機代)

#### 5. 保険について

##### (1) 保険会社名

AOK

##### (2) 保険料

約 1 万円 (月額)

##### (3) 加入した保険の種類、内容

ドイツおよび EU 圏内での病気・ケガに対応。医療費は基本的には無料になる。

##### (4) 感想、良かった点・悪かった点

歯科での詰め物や、一部の薬は保険対象外なため、その確認を事前にはしておかないと、具合が悪くなってから困ると思った。風邪への診察・薬は無料。また、ドイツの病院のシステムについてもドイツ人の友達などに聞いておくことが必要。

## 6. 荷物について

### (1) 荷物の送付方法

手荷物／船便／SAL 便／航空便／海外宅配便／その他（ ）

配達は DHL で頼んだ。

### (2) 持って行って良かったと思う物

薬、水筒、生理用品、日本でしか入手が難しく、必要な参考書や本、変圧器、プラグ変換器（これは必須）、お箸（あちらだと高い）、ポケットティッシュ（鼻がでやすい人は持って行ったほうが良い。ドイツのティッシュは固いため。）、文房具、味噌と日本茶のティーバック

### (3) 持って行く必要が無かったと思う物

ドライヤー（海外対応出なかったので使えなかった。そして 1000 円くらいで質の良いものが売られていた）

### (4) 持って行けば良かったと思う物

特になし。文房具にこだわりのある場合は、ペンやシャープペンなどは大目に持っていくとよいと思う。（高い、あまり種類がないため。）

## 7. 平日および週末の平均的な過ごし方

### (1) 平日

起床後、英語のニュースを聞く、読む。朝食を作りながらお弁当を作る。授業の予習復習をして授業へいく。授業後は図書館でノートのみとめなどの復習や課題を行う。授業がない時間にタンデム（ドイツ語と日本語の語学交換）をしたり（約週 2 回）、友人と過ごすこともあった。放課後、週 3 日はサークルやボランティア、趣味をしていた。不定期で大学のスポーツプログラに参加したり、月一回、Stammtisch という語学ごとの集まりに行き、ドイツ語を練習した。（私が参加していたのは Japanisch Srammtisch（日本に関心のある学生の集まり）と Deutsch Stammtisch に参加していた。）

### (2) 週末

週末は、1 日は課題の論文を読むことと、ドイツ語の勉強をしていた。できるだけ計半日か 1 日は休暇にあて、友人とマンハイム内やハイデルベルグなどの近場で遊んだ。旅行には一ヶ月か二ヶ月に一度行った。料理をしたり、読書したりなど、家で過ごす自分の時間もとった。

## 8. 後輩へのアドバイス等

留学で大切だと思うこと

1, 準備：生活に関する準備と、学業など留学先でしたいことに関する準備をできる限り十分にしていくことが、留学先でスムーズに生活を始められるか、や成果において大切だと思うので、国際センターの方や先輩等に相談しながら、準備を進めていってください。

2, 振り返り：自分の選択次第で、できる経験や得られるものが異なると思います。留学先には様々な生活の仕方や価値観の学生がいるので、そういった刺激や多様な価値観を受容しながらも、自分の留学の目的や留学で成し遂げたいことに立ち返り、振り返りながら一日一日を大切に過ごしていくと、満足度の高い留学になると思います。

3, 違いや変化を楽しむ：留学先では、日本とは違って戸惑ったり、苛立つことも多いかもしれませんが、そういった違いをおもしろいと思って受け止められると、楽かもしれません。それでも、やはり気疲れしてしまうときもあるので、そういうときには友人や家族などに話して、リフレッシュしてみてください。

留学は、進路選択や経済状況にも寄りますが、学生の時期以降は、できるタイミングや機会に限られているかもしれないと思います。少しでも興味があったら、積極的に動いてみたり、話を聞きに行ってみて、留学という貴重な機会を、思う存分、楽しく過ごしてください。

9. その他、雑感や要望など書きたいことがある場合は自由に書いてください。